

TROUSSE DE DISTRACTION



© CHU Sainte-Justine (Véronique Lavoie)

Qu'est-ce que la distraction ?

La distraction est une stratégie psychologique qui peut être utilisée lors de procédures douloureuses ou anxiogènes dans le but de réduire la détresse et la douleur perçues lors d'une procédure. Elle peut également être utilisée pour d'autres types de douleur comme la douleur aiguë ou la douleur chronique. La distraction permet d'influencer positivement le parcours de soins du patient. L'utilisation d'autres stratégies combinées à la distraction la rendra plus efficace, soit d'autres stratégies psychologiques, physiques (par exemple assoir un enfant sur son parent pendant l'intervention) ou pharmacologiques.



Prévention



Psychologique



Physique



Pharmacologique

La distraction vise à stimuler un ou plusieurs sens (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût) et à entrer en contact avec l'enfant dans le but de détourner son attention de la douleur et/ou de l'anxiété procédurale ressentie pendant un soin. Elle peut être utile dans la majorité des procédures, du jeune enfant jusqu'à l'âge adulte.

Comment utiliser la trousse et réussir votre distraction ?

D'abord, repérez les centres d'intérêts de l'enfant en discutant avec lui et en lui posant des questions, par exemple, sur ses jeux préférés, la musique qu'il aime ou son émission préférée. Il est primordial d'établir un contact avec l'enfant. Si cela est difficile, passez par les parents. Il n'est pas suffisant d'offrir au patient un objet de distraction, **il faut entrer en relation avec lui**. Le discours non procédural (parler d'autre chose que de la procédure) est également un moyen de distraction efficace. La distraction n'est pas magique, mais est démontrée efficace lorsque bien utilisée.

- Il est fortement recommandé de commencer la distraction quelques minutes avant la procédure et avant l'installation du matériel de soin.
- Désensibilisez le patient à l'environnement médical dans lequel il se trouve, permettez-lui de toucher certains objets qui seront utilisés pendant le soin.
- Faites preuve de **créativité** et **sollicitez l'imagination du patient** par le jeu symbolique, en utilisant ce que l'enfant possède déjà (peluche, doudou, jouets, etc.). Ces objets peuvent également être utilisés pour démontrer la procédure chez l'enfant plus vieux ou pour lui permettre de jouer avec certains objets médicaux (par ex. seringue vide, compresse, abaisse langue).
- Une seule personne doit être responsable de la distraction : évitez d'être plusieurs personnes à tenter de distraire l'enfant. **Lorsque possible, le responsable de la distraction n'est pas celui qui prodigue les soins.**

- **Invitez le parent à faire la distraction s'il s'en sent capable ou manifeste de l'intérêt.** S'il ne souhaite pas utiliser un objet de la boîte de distraction, invitez-le à raconter une histoire à son enfant, lui chanter une chanson, lui parler d'une activité agréable, pour aider à distraire son enfant.
- Présélectionnez 3 ou 4 objets de la boîte de distraction en fonction de l'âge et des intérêts de l'enfant et invitez-le à **choisir** parmi cette sélection. Pour les moins de 2 ans, essayez-en quelques-uns afin de voir ceux qui captent le mieux son attention. Les parents peuvent également vous aider à choisir. Évitez de dévoiler le contenu de la trousse en entier afin de vous garder des objets « surprises » pendant la procédure. La nouveauté a toujours son effet!
- Si le patient réagit mal, par exemple en tentant de lancer le matériel, changez d'objet et poursuivez la distraction sans objet, en utilisant un discours non procédural (ex : parler d'une activité favorite, chanter). Une distraction où un enfant pleure et/ou manifeste son désaccord peut avoir un effet tout de même très positif.
- Pour maximiser l'effet de la distraction, vous pouvez **combinaison plusieurs éléments pour capter plus d'un sens.** Par exemple, chanter une chanson tout en présentant un objet lumineux à l'enfant ou mettre une vidéo sur le cellulaire du parent tout en utilisant un objet à manipuler.
- **La trousse doit rester au poste infirmier ou à l'endroit désigné pour permettre à tout le personnel de l'utiliser.**

Après utilisation de la trousse...

- Une fois la procédure terminée, félicitez l'enfant en identifiant un point positif et récupérez les objets utilisés.
- En guise de cadeau et de récompense après un soin, privilégiez des autocollants, des estampes ou un autre type de renforcement. Expliquez à l'enfant que l'objet de distraction devra être utile à un autre enfant.
- **Désinfectez le matériel utilisé** avec les lingettes de type Virox®.
- Assurez-vous que la trousse est complète lors de l'utilisation. En cas de perte ou de bris de matériel, référez-vous à la procédure de remplacement des objets.
 - À l'interne, sur les unités d'hospitalisation et dans les cliniques, demandez à votre gestionnaire de contacter l'agente administrative du service d'éducation spécialisée au #5783.
 - À l'externe, vous pouvez acheter l'objet directement chez notre fournisseur Kit Planète.

Autres renseignements

- Piles non incluses

 **Le service d'éducation spécialisée, en collaboration avec *Tout doux*, vous souhaite de belles procédures, tout en douceur, grâce à la distraction !**